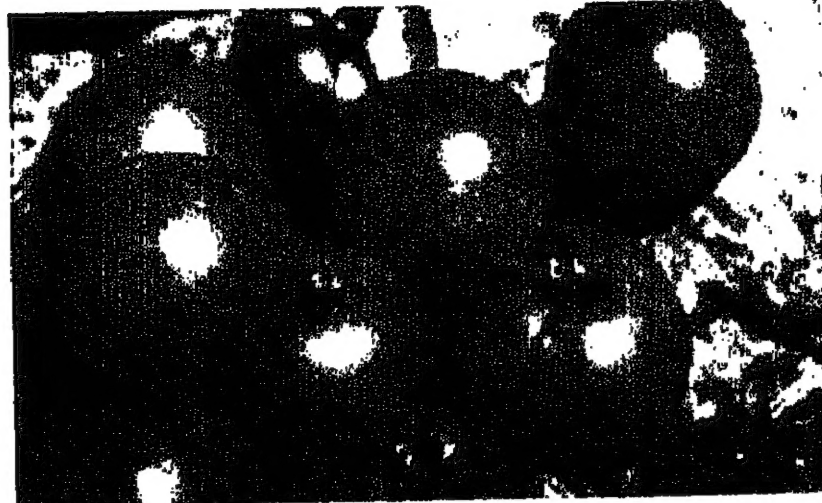


اختبر نفسك هل أنت عرضة للإجهاد العصبي؟

- 1- هل تجد نفسك مدفوعاً إلى البكاء كثيراً؟
- 2- هل تظهر بعض الخصائص العصبية: قضم الأظفار، شد الشعر، عدم الراحة؟
- 3- هل تجد صعوبة في التركيز وانتقاد القرارات؟
- 4- هل تحس بالضييق والتوتر وعدم الرغبة في مجالسة الآخرين؟
- 5- هل تأكل غذاء لا تكون جوعاً؟
- 6- هل تجد نفسك غير قادر على التكيف مع واقعك؟
- 7- هل تحس فجأة بانك على وشك الانهيار؟
- 8- هل تجد صعوبة في التكيف مع التغيرات في الحياة؟
- 9- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟
- 10- هل تترك العمل فجأة؟
- 11- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟
- 12- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟
- 13- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟
- 14- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟
- 15- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟
- 16- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟
- 17- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟
- 18- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟
- 19- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟
- 20- هل تجد نفسك في حالة توتر وتشتت في العمل؟



البلدان كالاردن وسوريا ولبنان يجلس منها مصدراً مهماً للفيتامين «أ».

الأطباء في تناول الفيتامين «أ» والتقسيم به، يؤدي الأفراد في تناول الريتينول ومركباته إلى حالة مرضية ناتجة عن التسمم بالفيتامين (A) وتسمى هذه الحالة Hypervitaminosis (A) وهذه الحالة نادرة ما تحدث وقد تحدث أحياناً في حالة تناول كمية كبيرة من حبوب فيتامين «أ» وعند إعطاء طفلاً كميات كبيرة من زيت سمك الكود و ينتج عن التسمم بفيتامين «أ» أعراض مرضية متعددة أهمها الإجهاد وآلام العظام والتهور وعدم الاستقرار وفقدان الشعر وسهولة قشر العظام والصداع.

ويتمتع من الفطرات المرأة الحامل في تناول الفيتامين نمو غير طبيعي للجهازين البولي والتناسلي لدى الجنين أو الفطرات الأطفال في تناوله يحدث تشوهات في الجسم خاصة بوزن الجنين والتهور بالمراس ذلك الفيتامين والشعور بالمراس زيادة سائل النخاع.

جسدك الرشيق وقوامك المشقوق

يكونان بالأكل الجيد والنظام الغذائي المدروس

ومن أجل تفادي، أو على الأقل التخفيف من انتشار هذا المرض وجد الأطباء أن خير علاج يتم بمراقبة كل شخص لنظام طعامه وفي سبيل المنع بصحة جيدة خالية من الأمراض والأوجاع.

للحوم الدهنية، الدسم، الزبدة... تجنب زيت الزيتون، والذرة ومشققاته مع ضرورة اختيارك للأطعمة الأقل حرارية كالخبز الأبيض، الرقيقة، الحليب بدون قشدة... عصير الحامض بدلاً من المايونيز.

ابتعد عن الملح بقدر الإمكان، ويكون أفضل لو تناولت طعامك بدون ملح لأنه يحتوي على كميات غير معقولة من الوحدات الحرارية بالإضافة إلى السكر الذي يشكل عدواً لبدنك أمام رشاقة جسدك.

اسلطي المواد النشوية من قائمة طعامك كالرز والبطاطا والخبز والخبز مع الانتعاش قدر الإمكان عن القهوة، الكافينو، الشوكولا والحلويات.

احذري من الكحول فهي بالإضافة إلى أنها تضر بالكبد فأنها تساعد على السمنة.

فإذا احترمت هذا النظام الغذائي فأنك تحصلين على جسد رشيق وقوام مشقوق، وصحة بعيدة عن الأمراض والأوجاع والتهور إلى الأطباء من وقت إلى آخر.



تصنيع اقنعة التجميل، ذلك لأن فيتامين «أ» له دور في بناء الخلايا الأنثوية المبطنة للجلد والعينين ومحافظة على تماسك الجلد بعيداً عن التجاعيد يدعى فيتامين «أ» فيتامين الجمال.

يؤدي نقصه إلى نقص تكوين وإطلاق الإنزيمات المحللة للبروتينات في اللبوسومات وهذه الإنزيمات دور في عملية تحليل الجزيئات غير المستهلكة وفي بناء عظام جديدة بعد تحليل بعض البروتينات القديمة في العظام.

اعتقد أن فيتامين «أ» وظيفة في السقاية من النمو السرطاني وأن نقصه يساعد على النمو السرطاني إلا أن هذه العلاقة تحتاج إلى المزيد من البحث والاستقصاء.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن العمى الدائم الناتج عن خلل الفيتامين الذي يسببه نقص فيتامين «أ» مرض منتشر في البلدان النامية وفي بعض المجتمعات الأفريقية وفي بعض مناطق في العالم. وحسب الإحصاءات الحديثة لمنظمة الصحة العالمية فإن هناك من 200,000 إلى 1,000,000 حالة من العمى الكلي سنوياً ناتجة عن نقص فيتامين «أ».

والواقع أن نقص فيتامين «أ» هو الأكثر انتشاراً في العالم مقارنة مع نقص الفيتامينات الأخرى، وكان سائداً هذا النقص في الأمراض في الأردن في الستينيات كما الفاسد الدراسات التي أجريت في تلك الأوقات.

يوجد فيتامين «أ» في الغذاء على شكلين:

1- فيتامين «أ» له دور في بناء الخلايا الأنثوية المبطنة للجلد والعينين ومحافظة على تماسك الجلد بعيداً عن التجاعيد يدعى فيتامين «أ» فيتامين الجمال.

2- فيتامين «أ» له دور في بناء الخلايا الأنثوية المبطنة للجلد والعينين ومحافظة على تماسك الجلد بعيداً عن التجاعيد يدعى فيتامين «أ» فيتامين الجمال.

• أعداد : سيف العدوان

ان الالف رمز لاسم وأول الفيتامينات اكتشافاً وهو «فيتامين أ» وهذا الفيتامين ذو فائدة كبيرة على معظم أعضاء الجسم على الرغم من تمايز أجزائه وتباينها، وهذا الفيتامين من الفيتامينات الذائبة في الدهون وهو يخزن في الكبد، ويبنى الجسم خالياً من الأمراض لفترة طويلة إذا كان مخزون الفيتامين في الكبد كافياً ولكن عند استمرار النقص في الغذاء وبالتالي في فيتامين «أ» ونقص مخزونه في الكبد فإن ذلك يؤدي إلى أعراض مرضية عديدة يمكن إيجازها فيما يلي:

1- نقص النمو عند الأطفال والحيوانات النامية وذلك لأن فيتامين «أ» له دور في انقسام الخلايا كما أنه يدخل في مكونات أغشيتها، ولذا فإن نقصه يؤدي إلى تباطؤ النمو ثم توقفه الكلي وفي بعض الحالات يؤدي إلى الموت.

2- نقص مناعة الجسم للأمراض المعدية، وخاصة التهابات التنفسية والتهابات القناة الهضمية، نظراً لضعف الأغشية المخاطية لمبطلة هذه القنوات وعدم تماسكها، وفيتامين «أ» ضروري لتماثل هذه الخلايا ومقاومتها للأمراض، ولذا يطلق عليه أحياناً اسم «الفيتامين المضاد للعدوى».

3- العمى أو العمى الليلي: وهذا ينتج عن عدم القدرة على الإبصار في الظلام أو الضوء الخافت ويمكن إرجاع البصر إلى حالته الطبيعية بإعطاء فيتامين «أ» المسؤول عن عملية الإبصار في الظلام.

4- خلل في خلايا القرنية وما يتبعه من حالات مرضية: يقل المران الدم، ويحدث جفاف في ملتحم العين ثم قرنتها نتيجة للتغيرات في القنوات الدمعية، والأغشية المبطنة للعين، ويصحب ذلك ظهور بقع بيضاء تشبه الرغوة على الملتحمة ثم القرنية، ويحدث جفاف الملتحمة ثم جفاف القرنية، وفي نهاية هذه المرحلة يكون الوضع غير قابل للانعكاس ويؤدي إلى العمى الدائم. ويرافق ذلك مضاعفات أخرى كإلتهاب القرنية وتكوين ندب وقروح دائمة.

5- يؤدي نقص فيتامين «أ» إلى تحليل خلايا الأعضاء الجنسية وضعف التكاثر وتكوين الخلايا الذائبة في الذكور ويؤثر لدى المرأة على التطور السليم للجنين وقد يؤدي إلى التشوهات الخلقية في الطفل.

يؤدي إلى تشوهات خلقية في الطفل، فمن الضروري لتكوين الحيوانات المنوية وتطور المشيمة وهو الجنين فهو مهم جداً لعملية التكاثر.

6- يعتبر هذا الفيتامين الغذاء الصحي الأول للجنين فهو يساعد بالحوية ويسببه النعومة بينما يؤدي نقصه لجفاف الجلد وتشققه، وأيضا يستعمل في علاج أمراض جلدية مثل حب الشباب واستخدامه في بعض الحالات بشكل موضعي لأنه وجد أن نقص هذا الفيتامين يساعد على الإصابة بحب الشباب وأيضا يدخل هذا الفيتامين في

نواحي عالم الفهد



كزبرة البير الفارشة



هذا النوع من السرخس الفارشي ينمو إلى ارتفاع 4 سم وتحمل سبغاته الحديثة أيضاً من الأوراق الصغيرة الناصعة الخضراء على سويقات سوداء وهناك شروب أخرى من الكزبرة أشد تراساً والمزج أورالا.

الزهر، غرضي البنية لتور متوسط الشدة من أواخر الربيع حتى أواخر الخريف، والضوء ساطع مرشح في الشتاء.

الماء، أروي البنية البالغة بوفرة خلال فترة النماء النشط، ضعي الأصيص في طاس عميق كي تبقى كرة الجذور مبللة تماماً، النباتات الغنية أو التي هي في شبة جوع تروى باعتدال.

غذي البنية بمخصب عياري سائل مرة كل شهر خلال فترة النماء النشط.

درجة الحرارة: درجة حرارة الغرفة العادية مناسبة لهذا السرخس دون أن تتخطى عن 10 مئوية.

الرطوبة: الرطوبة العالية ضرورية، ضعي الأصيص فوق صينية من الحصى المبللة.

معلومات إضافية: قلما تبقى السبغات في حالة جيدة أكثر من عام، قصي السبغات القديمة من أساسها في كل مرة لتفسحي مجالاً لنمو السبغات الجديدة وإزدهارها.

الأنظر إليه الساهرة

أما - علمت أنك لو عنت لوجدتني عنده؟

يا ابن آدم استلمتلك ليل طعمتني، قال: يارب، وكيف أطمعك وأنت رب العالمين؟

أما علمت أنك لو أطمعتك لوجدتني عنده؟

قال العلماء: إنما أضاف الله المرض إليه سبحانه، والمرض للعبد تشريقاً للعبد وتزويلاً له.

أغنية لك ولطفلك

أرد أن أقدم إليك مدية ياطفلي، فإن تبار الكون يجرنا.

سوف تهو حياة كل منا في سبيل لها وسوف يضيئ حيناً مشياً، ولكني لست من الحمق بحيث أتمنى أن اشتري بهدياً ياتي.

قلبك.

أنت منصرف إلى ليلك، قاي ضير أن لم تولد أو تفتكر.

أن النهر يجري سريماً، وهو يغني ويحطم أمامه السدود كلها، ولكن الجبل القائم بالحلم بذكرياته يتابعه بوجد.

طبق العدد

بادنجان باللحم المفروم

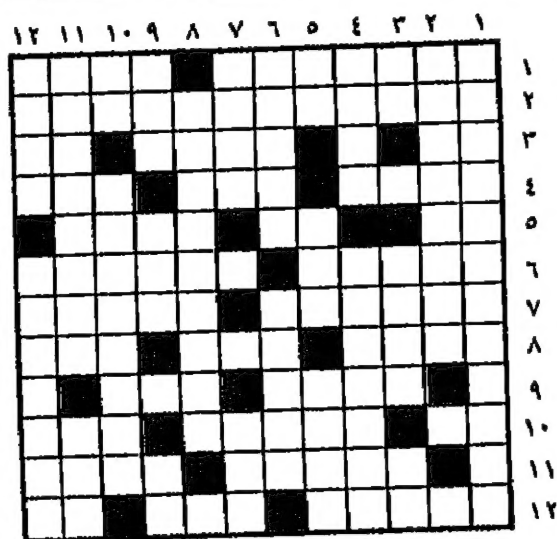


المقادير: ملعقتان كبيرتان زيت، بصلة مفرومة، 3 مصوص لحم مفروم، ملحقة صغيرة زنجبيل مفروم، نصف ملحقة صغيرة كركم أصفر، نصف ملحقة صغيرة بهارات متنوعة، ربع ملحقة صغيرة جوزة الطيب، حبة فلفل أخضر حار مقطعة إلى قطع صغيرة، ملحقة صغيرة زعفران، كيلو لحم مفروم، حبة بادنجان كبيرة، عصير نصف ليمونة، ملحقة كبيرة معجون طماطم، 3 ملاعق كبيرة كزبرة خضراء، ملح وفلفل حسب الرغبة، كوب ونصف كوب لبن جليبي، بيضتان كبيرتان مخفوقتان، 2 ملاعق كبيرة الطيب، 4 ملاعق كبيرة شرايح لوز.

الطريقة:

- 1- يجمع البصل والشوم في الزيت على نيران متوسطة الحرارة مدة 5 دقائق، ثم يضاف اللحم المفروم، ثم يضاف الزنجبيل والكركم والبهارات وجوزة الطيب والفلفل الأخضر والزعفران ويحمر الجميع مدة دقيقتين.
- 2- يضاف اللحم المفروم ثم ترفع ويصفى اللحم حتى يصبح بني اللون مع التقليب بين الحين والحين.
- 3- يضاف البادنجان بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة ويخبر الجميع مدة 5 دقائق، ثم يضاف عصير الليمون ومعجون الطماطم وأوراق الكزبرة الخضراء، ويقلب الجميع بالملح والفلفل جيداً ويستمر الطهي لمدة ربع ساعة أخرى.
- 4- يصب الخليط في طبق فرن ويترك ليبرد، ثم يوزع الفرن على درجة متوسطة الحرارة.
- 5- يوضع اللبن الحليب والبيض وجوزة الطيب في الخلاط الكهربائي ويقلب الجميع ثم يصب الخليط على سطح اللحم بالبادنجان ثم يوضع ورق الغار على الجوانب.
- 6- تنثر شرايح اللوز على السطح ثم يصفى حتى يصبح لون السطح ذهبياً.

استراحة
الكلمات المتقاطعة



أفقيًا:
١- تجدها بين يدك - ينقش.
٢- مغرورة عديم.
٣- غفل - صمغ شجرة الصنوبر -
الزيتاني.
٤- يابى - خط القوس - عاصصة
عربية.
٥- حرف عطف - اله - اشارة اليه
بعلامة.
٦- مقفلة عربية - علامات.
٧- اشارة - مؤسسة علم النفس.
٨- عرق في العنق - وعاء كالمسطل -
العامالمن.
٩- احرف متشابهة - لباس السلاح.
١٠- شعب - زعيم هندي واحد -
تفرع عن الفلياني.
١١- متشابهان - من اسماء الخمرة -
مقوم.
١٢- الاسم الثاني لاني لعن مصري - شجر
ث وجوده في اليمن - حرف ذاء.

عمودياً:
١- صاحب القول - كن جميلاً تر
الوجود جميلاً.
٢- بريق فرنسي معروف - انقضى
تشعور - مدينة في المملكة المغربية.
٣- بريق - ارشى - الاسم الاول لادبية
ليثانيه واخا.
٤- للمنادي - نظار بحشان - عاصصة
ارووبية.
٥- مهندس اسكتلندي اخترع اللوالب
المثققة للسيارات - نوردها.
٦- يتحرك - غيرة اللوح.
٧- كاتب فرنسي عبقري.
٨- يخرج صوته من خياشيمه - مشى
قادي.
٩- شارع - مغرب عربي.
١٠- الاسم الثاني لرئيس اوووبي -
رث.
١١- شعر بستاني معروف - تقاربه.

حکم قبلت

عاديّة الأعداء، فلم أر عدوً أَعْدَى لي من نفسي...!!
وعالجت الشجعان والسباع فلم يغلبنني أحد إلاّ الصاحب
السوء...!!
وأكلت من الطيب فلم أر أَلَذَّ من العافية...!!
وأكلت الصبر، وشربت الحُمَا رأيت أشدَّ من الفقر...!!
وصارعت الأقزام وبَارِزَت الشجعان، فلم أر أغلب من
المُراة السليمة...!!
ورميت بالسهم، ورجمت بالأحجار، فلم أر أصعب من
الكلام السوء، يخرج من فم مطالب بحق...!!
وتصدقت بالأموال والفضاخر، فلم أر صدقه أنفع من ردِّ
نبيّ ضلالة إلى الهدى...!!

اضحك معنا

— قال المدرس للتلاميذ: «أنتم أبطال الغد.. أنتم مصابييح المستقبل» وهنا رفع أحد التلاميذ يده وأشار إلى صديقه الذي كان ينام نوماً عميقاً وقال: يا أستاذ لقد احترق المصباح الذي يحافني.

حکم وامثال

— سئل بعض الحكماء: أي الأمور أشد تاييداً للفتى وأنها أشد إضراراً به؟ فقال أشدها تاييداً للفتى ثلاثة: مشاورة العلماء وتجربة الأمور وحسن التفتيش، وأشدّها إضراراً به ثلاثة: الاستبداد والتهاون والعجلة.

— قال داود لإبنه سليمان عليه السلام: يا بني لا يصغر في فراقك عدو واحد ولا تستكثر ألف صديق ولا تستبدل بأخ قديم أخاً جديداً ما استقام لك.

هل تعلم

● بأن البيض يمد من الألعمة ذات القيمة الغذائية المرتفعة احتوائه على كل أنواع البروتينات اللازمة لاستمرار الحياة، يمنحنا طاقة حيوية كبيرة لأنه غني بفيتامين ب١، دهون، وصغار البيض على وجه الخصوص يحتاجها ٩ سعرا حراريا و ٧ جرامات من البروتين و ٢٥ ملغم من الكالسيوم و ١,٥ جرام من الحديد.

● أن أقصر العظام في جسم الإنسان هي عظيمة الركاب وهي إحدى عظمتين ثلاث في الزنن الوسطى يتراوح طولها بين ٢,٦ ملم إلى ٢,٤ ملم ووزنها بين ٢,٠ إلى ١,٣ ملم.

● أن الجبل المنخفض يتركب من كل حوالي ١٢٠ لترا من الماء مرة واحدة.

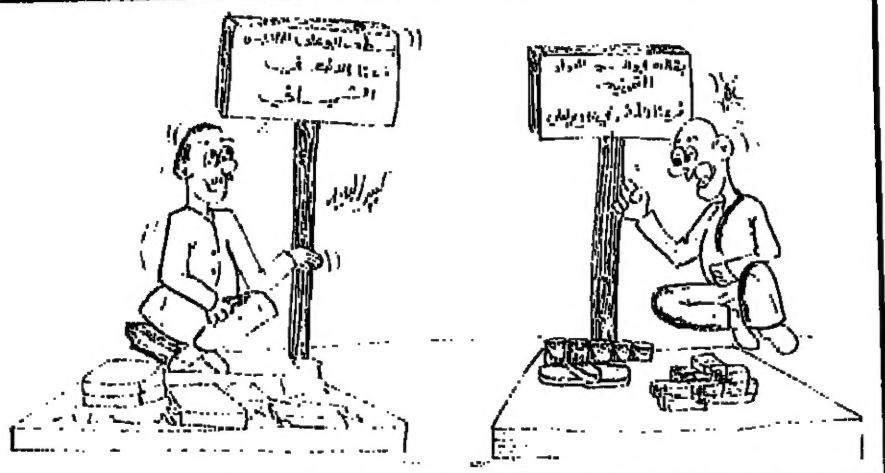
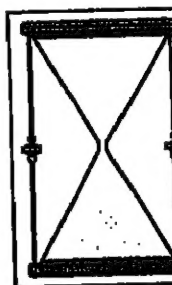
● وتتولد المياه الزائدة عن حاجته إلى الدم ويتم اختزانها في صورة كيميائية مميزة للماء أشبه بالجلل وذلك في الكلالل على بطنه وسقيانه وعندما يعطش تتحلل هذه الجلالل ويتسرب الماء المختزن فيها إلى الدم.

● ذكرت دراسة طبية أن الأطفال الذين نشأوا على الرضاعة الطبيعية يفوقون ذكاء الأطفال الذين ينشأون على الألبان الصناعية وقالت الدراسة أيضا أن أطفال الرضاعة الطبيعية يتعلمون بسرعة النمو.

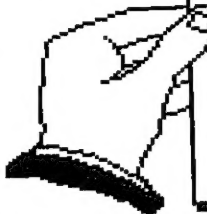
● أن متوسط عمر الإنسان يبلغ ٧٠ عاماً بينما تتلوق عليه السلحفاة لأربعين أكثر من ١٥٠ عاماً، الماء اللين لا يزيد متوسط عمره على ٦٠ عاماً، والأسد ٣٠ عاماً، والأرنب ١٢ عاماً والفار ٤٠ عاماً فقط.

● إن إنجلترا كانت تقررش في عام ١٧٧٧ م ضريبة على الزنن فكان كل من يعمل ساعة يدفع عشرة قروش للدولة في كل عام.

● أن الصمان لا يستطيع أن يظل واقفاً لعدة شهور حتى أثناء نومه وذلك لأن جهازه العصبي له المقدرة على جعل أرنجه مشدود بحيث يتحمل كل حين بدون مشقة.



حكمة العدد :
الرحمة فوق العدل



الابراج

لا ترقع اعصابك في التفكير بالمستقبل، كن قريبا فهذا امر مفيد ومريح. الحظ يخالفك على الصعيد المالي، لا تكن كثير التشكك في من لا تعرفهم، يوم السعد الجمعة.

العلاقة عاطفية جديدة تنتهي بالزواج، مشكلة طارئة في العمل تحتاج منك للصبر والهدوء رسالة من احد المسافرين تحمل لك اخبارا سارة، يوم السعد السبت.

الجواز

الحيرة والتردد يفلتلك فحاول الخروج منها، مشروع تجاري تحصل من ورائه على المال وغير لا تكشف اسرار حياتك للآخرين، يوم السعد الاحد.

السرطان

ينتابك الحزن لمرض قريب عزيز لكن شفائه لن يتأخر تحصل على ترقية في عملك، افراوات تقدم اليك لقبول عرض يستحسن ان ترفضه، يوم السعد السبت.

الاسد

دعوة توجه اليك هذا الاسبوع تتعرف من خلالها على شخص يقدم لك خدمات مهمة، كسب مالي لحقه في مشروع غبت لحشى ان يكون خاسرا، الحب يتيسر لك، يوم السعد الاحد.

علاقة عاطفية تبعث لك السرور. تغامر بالخبر فهو آتاك
تتال مكافأة عن جهد قمت به في الأيام الماضية يوم السعد
الآن.
الميزان
مشاكل في محيط الأسرة تحتاج معالجة إلى الحكمة ولا
ضرورة لتدخل الخزيات فيها، يتعاونك الحق إلى حب
قديم، يبلغ على في طريق الحق، يوم السعد الجند.
العرب
لا تترد كثيرًا في اختبار تجربة جديدة ولان وضعك
الخاص، يفسدك كثيرًا، علاقتك بمن تحب تعود إلى
مجاها بعد انقطاع كامل، يوم السعد الثلاثة.

خلاف بينك وبين صديق قديم بسبب نسيمة طرف ثالث، لا تقع في الفخ، تجنب الغامرة في هذه الفترة لما وضاعت المبالغة أكثر من صعوبة، يوم السعد الأحد.
الجدي
أنت بحاجة للراحة لكثرة ما بليت من جهد لا تفلت بقرابة العلاقة مع الزملاء حتي ولو كانت الكلمة مرفوعة في علاقتك بهم، صموميات تعترض عن علاقتك العاطفية يوم السعد الخميس.
الذو
رحلة قصيرة تحقق فيها نجاحاً، علاقة عاطفية تسبب لك بعض المشاكل فابتعد عنها. حاول إن تساعد صديقاً بحاجة إليك، يوم السعد الجمعة.
الحوت
تخفف من السهر واعط جسمك ما يلزمه من الراحة، عمل عزم جديد يبعث اليهجة في قلبك تجنب المناقشات التي قد تسمم علاقتك بالآخرين، يوم السعد الاثنين.

نداء عبر «عالم الغد» ..

انقذوا هذه الاسرة من التشرد



أو تقسيطه وأذ تطرح أمامه
الفرد هذه الحالة الانسانية.
فإنها على علاقة تامة بوجود
الآخرين من أبناء هذه الأسرة
المطعنة لانقاذ هذه الأسرة
وعاطفائه الأمل من جديد في
العيش بكرامة.

ومن الجدير بالذكر ان
محكمة بداية الرصيفة قد منر
عنها قرار يطالب هذه الأسرة
بدفع المبلغ المستحق لها
تفويض قرار الإخلاء وتم تحديد
يوسم ١٩٨٦/٧١/١٩٨٦ للقيام
بإخلاء هذه الأسرة من سكنها
وعالم الإضرع منه الخلق
الانسانية أمام الجهات المعنية
لوضع حل جذري لهذه المشكلة
الأمين ان تكون وثقائنا
اهتماما بكون المسؤولين.

مشروع استمطار بقيمة ٩٥٠ ألف دينار على نفقة جلالة الحسين الخاصة

مؤلفه الأرملة السيدة بطالون بعلامة صعيدة عمل أسوة بموظفي الدولة

مشروع استعمار الغيوم، والذي تم تشكيل كادره من الإردنيين، بالكمال، وهو على نفقة جلالته الملك الحسين، إذ أنه أصدر توجيهاته الملكية السامية بتخصيص مخصصات لشراء «رادار جوي بقيمة ٩٠٥ ألف دينار، وفي خلال العام الحالي، سيكون جاهزاً للعمل في المركز الوطني للتنبؤات الجوية.

وتعمل الدائرة على إرسال عدد من الموظفين في بعثات للحصول على التدريب اللازم للتدويرات في مجال الأرصاد الجوية وقال: إن سمو الأمير فيصل بن الحسين يشارك في إقامعات الدائرة الأسبوعية، لمتابعة ما يستجد على مشروع الاستعمار.

العلاوة للموظفين

السيد هيثم الشاعر طرح قضية علاوة صعوبة العمل للموظفين الجويين حيث قال: إننا رغم أن موظفي الأرصاد الجوية موظفون تابعون للدولة، إلا أنهم لم يمتنعوا حتى الآن عن علاوة صعوبة العمل، فنحن كراداد جوية، يعمل

قسم لا يأس فيه في المناطق النائية، وبعضهم يعجن الرغيف بيده، وبأسوا الظروف، وأشدوا قسوة على مدى ٢٤ ساعة في مناطق الملحة المختلفة.

وأضاف يقول: وقد ناشدنا لأكثر من مرة منع دائرة الأرصاد الجوية لوقف الأرصدة الجوية علاوة نائية، وعلاوة صعوبة عمل، خاصة وأنه لا يمكن لوظف الأرصاد الجوية العمل إلا بعد ما لا يقل عن سنتين من التأهيل والتدريب ليصبح قادراً، ومؤهلاً للعمل كراداد أو متنييه جوي.

ويلا شك، فإن دائرة وطنية كهذه، التي تعمل ضمن مخصصات متواضعة بالمقارنة مع الخدمات التي تقدمها للوطن، والوطن، فمراكز خدماتها تتوزع في ١٠٠ محطة نائية، وهي تؤدي خدماتها في مجال سلامة الملاحة الجوية، وهو أول هدف تهتم به هذه الدائرة الوظيفية المجدة، بالإضافة إلى أداء دور لا يستهان به في عملية الإنشاء والتعمير في الأردن، فلقد تبين أهمية مشروعنا دون استشارة دائرة الأرصاد

الجوية، وبذا فهي تلتحق في التخطيط الاقتصادي للأرض، هذا عدا عن مجهوداتها في الإستثمار الإقليمي والدولي الدائرة تملك رصداً جيداً المعلومات والصفحة والصفحة وكما يعلم الموظفون في تساهم في خدمة المواطن بقليل، يوماً على نفقة الأحوال الاجتماعية.

غير مختلف أجزاء الإعلام، من مختلف البلديات في عمان الملك الشريف الهاشمي الذي يتصل بطنينياً وبشكل مستمر في فصل الشتاء لتتغير حالة الطقس، ولقد نجدهم في دائرة الأرصاد لم يسمعوا صوت جلالته.

وأخيراً، ونحن نطرح على الصد احوال موظفي الأرصاد الجوية، ومفتيها لمعاملتهم كبقائي ومالكي الجهاز الوظيفي نتخرج أن تتلألأ هذه المنة تسبق من الاهتمام والاهتمام والجدير بال شكر من الأرصاد الجوية تضم موظف وموظفة، وهم يمثلون التفاتة يستحقونها.

بين يدي سيادة رئيس الوزراء الافخم



- ٢ - د. سالم العبادي /
سلطة المصادر الطبيعية
- ٣ - د. حسين الخطيب /
التخطيط
- ٤ - د. غازي الرشدان /
وزارة الخارجية
- ٥ - د. وليد مسعود /
التعمية الاجتماعية
- ٦ - د. جاسر الربيعي /
دائرة الإحصاء الجوية
- ٧ - د. خالد التخابنة /
وزارة الخارجية
- ٨ - د. خالد الشرايري /
التعليم العالي
- ٩ - د. عواطف نصير /
مؤسسة الاسكان
- ١٠ - د. جاسر تادوس /
مؤسسة المناطق الحرة

سيادة رئيس الوزراء الاخفح.
تحية طيبة وبعد
كل معاني الاحل وبكل الثقة
في تعمير مسيرة العلاقة بين
سادة والشعب واتقلافا من
تدني نفوس سيادتمك للمطالب
بروعة التي تقدم بها ابانه هذا
والطبيب وبالطرق السليمة،
من حلة شهادة الدكتوراه
في مختلف التخصصات
المعين في الوزارات والدوائر
هوية من حصولا على المؤهل
البيروسي او عينوا بعد
١٩٨٨/، تعرض لسيادتمك
في من للملاحظات والمعروفه
كل حول نظام العلوات
سده للموظفين المعمول به
والذي حرمنا من العلوات
كانت تمنح لحلة شهادة
دكتوراه بنسبة ١٠٠٪،
في نظام العلوات الموحد
ابق رقم ٢٤ لسنة ١٩٧٧
في اصل في حكم سيادتمك
في ماصوبه اليه وتصويبه
عننا في قيمتنا العادله:
لقد صدر نظام العلوات
المعمول به حاليا رقم
لسنة ١٩٨٨ في الوقت الذي
فيه العشرات من حلة
ورواه على قاعد الدراسة
يجنوا به وهم لا يتحقون
بعدا مايلوا ردا غير
من الزمن في التحصيل.
تلمون سيادتمك بان
الدراسة التي بذلت
اول على شهادة الدكتوراه لا
من سنوات ابتداء من
سوروس وحسب معايير
لمادة الشهادات بينما لا
المهندس اكثر من ٤٤
والطبيب ٥٠ سنوات.اي
الزمنية للحصول على
الدكتوراه هي ضعف المدة
للاطباء والمهندسين الذين
هم مؤرخا علوة بنسبة
من الوزارات الاساسي.
لقد جرى تعديل نظام
العلوات والمهندسين
سم بالالف بينما لا
عدد حلة شهادة
في اجهزة الدولة من
التهسين جراه العلوة
عند اقراها ١٨٠٥
يعمل الكثير من زملائنا
شهادة الدكتوراه في
والدوائر الحكومية
ببقوه تصل في بعض
ارقاما كبيرة تقارب
دينار شهريا بينما
روايتنا لم تصل الى
شهريا في ظل نفاس

٥ - لقد رفعت سيادتمك
شعار التطوير الاداري، وان
استقرار العمل في الجهاز الوطني
الاداري وتحتيته هو رافد لهذا
التطوير ناهيك عن استقبال
الكفاءات اللازمة له عن طريق
الحوافز العادلة ونظام العلوات
المقرر تعديله واحدا من مسمات
هذا التطوير وبخاصة ان طبيعة
عملنا في تخصصه في الغالب وفي
مواضع ادارية متقدمة تتطلب
مثل هذه الكفاءات في الوقت الذي
تتناقص فيه رواتب حلة شهادة
البيوروس.
٦ - ان استمرارية الوضع
الحالي لحلة شهادة الدكتوراه
وفي ظل نظام العلوات الموحد
المطبق حاليا سيقبل اي طرح
علمي لدى الكثيرين من موظفي
جهاز الدولة حتى لو انتج لهم
اكرس للتحصيل الامر الذي
سيخسر سبلها على عملية
التطوير والتجديد ورفع كفاءة
العمل في الجهاز الحكومي
وتحسين اداءه.
٧ - ان زملائنا في الجامعات
والمؤسسات والكيانات التابعة
لوزارات ذات نظام الاربع
سنوات يطالبون بتعديل رواتبهم
التي تزيد على ضعف ما يتقاضاه
من رواتب في ظل نظام الخدمة
المدنية ونظام العلوات الموحد
علما بان بلاغ رئاسة الوزراء
رقم ١٧٠ لسنة ١٩٨٨ قد نص
في البلبه السادس من انه على
يجري احساب رواتب لدوري
تعيينهم في الوزارات والدوائر
الحكومية من حلة الشهادات
الطليا على اساس القواعد المتبعة في
تحديد رواتب مثاهل من الباحثين
في الجامعة الاردنية.
٨ - ان يعطى حلة الشهادات
الطليا للدكتوراه بمختلف
تخصصاتها الفرصه الوطنية في
مؤسسات التعليم العالي في
الارون في القطاعين العام
والخاص.
في ضوء ما تقدم فاننا نناشد
سيادتمك التكرم بالموافقة على
منحنا العلوات التي كانت تمنح
لحلة شهادة الدكتوراه بموجب
نظام العلوات الموحد السابق
وبالصفة ١٠٠٪ من الراتب
الاساسي اضافة لعلوات الفقه
والدرجة وكلنا اصل ان يجد هذا
الموضوع طريقه الى الحل في عهد
سيادتمك بانصاف هذه الفئة من
موظفي الدولة شاكركين ومقدرين
تطلمكم بالاستتياجه.
وتفضلوا وسيادتمك بقبول
فائق الاحترام
لجنة المتابعة
١ - د. فهد المحباري /
دائرة الرزانه العمله



مشاريع بستان جرش الرابع عشر
فني بالبرامج الثقافية والفنية

في أي مواطن أن يدور من
 تعرضت لظروفه انه انه
 في مصره الهجران
 في ذلك وليس له
 اننا قمتنا ما في ذلك لا
 بان وقد فرض وجوده على
 سحاحات النشاط الفكري
 وعلى مختلف المستويات
 ومكث زحاحا وسعيا
 تتصلب الاهتمام للنواصير
 على الدائم على تقديم برامج
 ذات مستويات ثقافية وفكرية
 مستمرة داخل
 في احد اصدقنا من
 خارج هذا العالم
 بمراسم
 جان الرابع عشر للثقافة
 ون والذي سيقام خلال الفترة
 تموز ولغاية آب من هذا
 فصل المستوي الوطني
 لوجان ما مد على ٣٠ تشرين

ية من مسرح وموسيقى وغناء
لص شعبي تقدم على أشكال
ث :-
فلاول مرة تتطور نشاطات
ظفبال في المهرجان لتشكّل

رابعاً: مكاملا من المسرح
وموسيقى والشعر والفنون
تشكيلية، حيث أعدت مسرح
برنامج الاناسة مارغو ملاحتيان
وراماجو اسعوا وغنيا.

والمررة الثانية وتأسيسا على
نجاح تجربة مسرح جراسيا
للسنة الماضية فسبقام على هذا
المسرح عدد من النشاطات
المسرحية والموسيقية والغنائية
ومشاعرواقوال الابداع التي ستخلق
شارع ابداعية والتي سيشارك
فيها اعداد كبيرة من المبدعين
الذين في مختلف ميادين
الفنون.

والسكن المثلث الذي سيقدم
فيه الشاشات الوطنية سيكون
مباراة عن عروض فنية تقدمها
فرقة فولكلورية ومسرحية
تختلف من مختلف أنحاء المملكة
من أقصى جنوبه إلى أقصى شماله
في مراكز الشباب والأندية
الرياضية والجمعيات
وكل فخر أن مهرجان جرش
هو مهرجان الوطن كله وهو
موضع غنائية ودعم بائعين من
الأوطان ولجميع مستساكني المخلقة .
وعلى المستوى العربي وفي
ميدان المسرح ستشارك الفنانة
عربية ثريا جبران في البرنامج
تقديم مسرحية ذات مستوى
يبلغ بعنوان "زكريا الهلال" كما

تلجأ في دراستها للطريقة السمعية واستاذها الأب والمعلم

● **شيوخ الفن**

عشقها للدراسة وحبها للعلم جعلها تحبها من أجلها حيث إدارتها القوية وكبرها للانطواء رغبته في التفاهج تواصل رداً لـ «بازاري» مشوارها الدراسي الجامعي الذي من خلاله تحصل على المراتب العلمية والعملية.

● **يافع الفن**

تتحاور طالبة الماجستير رنا محمد البازاري التي تدرس في كلية التربية - تربية خاصة، وفي اللقاء التالي تحدثنا عن رنا

درست في مدارس اعتيادية في
لكويت ولم ادرس في مدارس
خاصة بالكويفين، تلقيت عناية
ورعاية مميزة من قبل اساتذتي،
ودرست ثلاث سنوات في جامعة
لكويت ثم انتقلت الى الاردن

الحوار المفتوح

رسالة إليك... • منذر زيتون

يعجبني جداً تفاقمتك في سبيل افكار الخاصة، وحاولت
 لمة إقناع الناس بها.

«مسألة الرجل بالرجل».. وتحرير المرأة تحرير الرجل»
 «مسألة عين الحنيني» في فرض العمل والتعليم.. وغيرها من
 «معارات المرأة» التي تريدنيها بالثقل وجديده. عندما أراك
 تلتفت لأجب بحساسات وعاجب.. فكذلك مع أي عجزا.

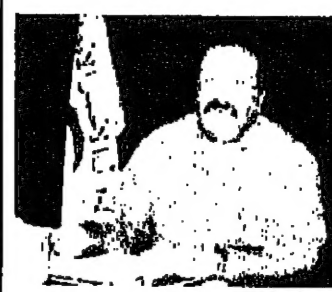
لماذا أنت وعزك من النساء تكونن الحديث عن ذلك؟! ماذا
 تريد بمسألة المرأة بالرجل.. و.. كنت ماتت اقل قراءاً من
 جيل، أو كان الرجل يريد منها!

إن تحديد مهام المرأة.. وتحديد مهام الرجل في التشريعات وفي
 الحياة أو في استناد إلى طبيعة كل منهما، وتكوينية في الشكل والعضافة
 وفرة.. المرأة رقيقة طامعة، لا.. ومن واجب المسألة التي تتداني به
 «أعان بمعدلها لا أن تكتفي بما يكتف به الرجل.. بل يطلب منها
 خروج أم أن تقوم بما يمثل ما يقوم به الرجل كما تريد فيمضي
 تتخرج من السواء والظلم للمرأة وليس شرطها لها أو احتراماً..

تلقيناً،
 لما ذكر يربين أن تعمل المرأة في البيت ، و خارج البيت أيضاً ، إضافة
 واجبات الأنوثة من انجاب و اموعة .. الشبهة الاولى هي
 ان ذلك قد اثاره وان ترضخ .. وضعت فيه الرحمة والشفقة
 فوجدت عليه لظلمته ، كما ترى بان فعل الرجل مثل ذلك .. دائماً
 تحجب ، اذاً انما تصرين سواها مع الرجل بزيادة اعنائه ..
 نعم تستطيع ان تزيد اعنائه الرجل فنصرين اني تحرجين
 بيتها بما ساءت لتعود طهيرة بعد دوامها ترى الدنيا
 .. طوال ، وبما تفكر باحوال ابتلائها .. وعندما تعود اليهم لا
 يعرفان بها تهمتها ، وما يبينها او يزوها فلكل اهل حقوق ..
 فسمعت انك حصلت لها على الساعات ..
 اسرف على التقدير ان في الغرب ، وضعينها منك الاعلى ،
 فخرين اليها عابجاً ، وتشرفين ان تكون مثلي .. من اهل الحرية
 .. وماتة لا .. ذات مقدية بالاسرة ، ومقدية بالزوج ، ومقدية
 يداهي المرأة والاخلاق ما هي فلا ..
 انما لا تقتديين بان كل ذلك ميزات لك عليها ، لانما لا تعلمين انما
 ذلك والاهل والعلاقات الاسرية .. لانما لا تعلمين انما مسئلة
 بوليتها وانما حقك تدينه وتشيخين ان أحد ساءت عنده ، لانها

**جمعية الهلال الأحمر الاردنية
..جمعية لكل الاردنيين.....!!**

● كُتِبَتْ :
فخامة هو يدي



يتساءل ابناؤنا في
اردن عن ماهية جمعيات
هلال الاحمر والصليب
احمر الدولية ، و ما تقوم به
هذه الجمعيات من اعمال
سانية، وكيف نشأت ، ومن
ام بانشاءها.

وكان سؤالنا الثاني عن الجذب
ديناميكي للصليب الأحمر والتعريف
بـ «الخدمة الإنسانية» في حالات
الصليب الأحمر منظمة إنسانية
مستقلة سويسرية في ظل
وصاية الحايدي في قوام الترتيب
وسلح. ووفقا لقواعد القانون الدولي
الإنساني الذي تعده اللجنة الدولية
في ثغره فبأنها تقدم الحماية
للمساعدة إلى الضحايا سواء كان
في حرب أو معتقلين مستبدتين
يرجى أو مرضى أو مشردين. وقد
تخصصوا يعيشون تحت
وحالات، ولأنها تتعرف على
المرضى أو المعتقلين حتى إن
المرضى أو المعتقلين في الد
التي تستطيع أن تعزوهم

مداخلة، وهي حالات لانتفاوا
فهاات جنيف لعام ١٩٩٤ وبروتو
الاضافيين وقد قامت في ٥
صدا بتتليزم سلسله من الزمار
معقلىن السواسين في بلدان عديده
الجهاز الاعلى للجنة الدوليه
صليب الاحمر يكون من ٢٥ شخص
تخبهم الاعضاء الاخرون ومم

قاسم اللجنة الدولية أربع سنوات للجلد، وردا عن سؤال أ. باسنت الجمعية الوطنية للهاجر الإردني قال: بأن الجمعية الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر قد انشئت أصلا لمعالجة الجرحى، وذلك بالتعاون مع الخدمات الطبية في الجيش فقد ساهمت في عمليات في إقامة المستشفيات، وتدريب الممرضات وتلقيح وتوعية بعض الفئات هذا بالنسبة للجمعية الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

أما الجمعية الوطنية للهاجر الأردني فقد تأسست ١٩٤٧/١٢/٢ وحظيت منذ تأسيسها بالرئاسة الفخرية لجليل ملك الحسين بن طلال وبتأييد ملك الأردن ١٩٤٨/٢ تمت الموافقة ضمها للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر ١٩٥٠/١١/١ وبذلك تكون

[illegible]

<p>المقرن</p> <p>محمّد سكر هاتف: ٤١٣٤١٨</p> <p>جرش</p> <p>محمّد خز الماريني</p> <p>هاتف: ٤٤٥١٠٣٦</p> <p>الزرقاء</p> <p>زاهي رجا هاتف: ٠٩/٩٨٥٤٥٤</p>	<p>إربد</p> <p>وكالة حمّازي</p> <p>عوني حمّازي</p> <p>هاتف: ٢٤٦٣٥٨ / ٢٤٦٣٥٨</p> <p>مادبا</p> <p>نبيل عجيلات</p> <p>هاتف: ٥٤٤٠٩٩</p>	<p>السلط</p> <p>محمّد أمين العنّاسوة</p> <p>هاتف: ٥٥٤٤٣٤ / ٥٥٢٤٣٤</p> <p>عجلون</p> <p>مكتبة الجزار / غيل القضاة</p> <p>هاتف: ٤٦٢٥٣١</p>	<p>الكرك</p> <p>خالد خاتّاتة / دار الشعب</p> <p>هاتف: ٣٥٣٩١٣</p> <p>معان</p> <p>مصباح خوري</p> <p>هاتف: ٣٣٣٢١٢</p>	<p>الطفيلة</p> <p>محمّد أحمد / مكتبة الشباب</p> <p>هاتف: ٣٤١١٣٣</p> <p>العقبة</p> <p>مكتبة الفنّ للنداعة والإعلان</p> <p>الهندس أحمد خمّاش</p> <p>هاتف: ٤١٤٣٦٦ / ٣١٤٥٦٦</p>
---	---	---	--	---